

美白效果

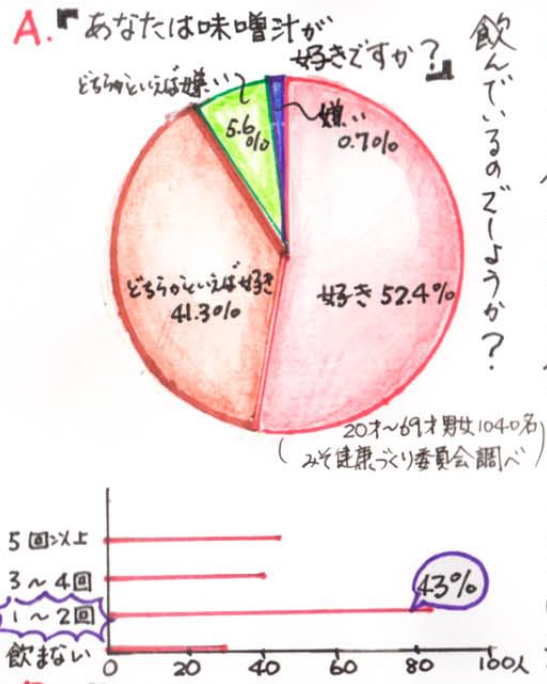
待ちかねていた行楽シーズンが到来しました。

そこで「気」になってくるのが女性として紫外線による肌トラブルです・化粧品に頼る方法もありますが、実は味噌には「遊離リノール酸」が多く含まれており、この成分がメラニン合成抑制作用がある[※]と発表されております・(農林水産省食品総合研究所)

総合研究所)

又味噌汁を二週間継続して飲むと頬の角層水分量(潤い)が増加し肌のキメが改善され「化粧のり」が良くなると感ぜばに人が多く見られるそうです。(発酵未来研究所東京工科大学情報

とろろが今どいだけの人
飲んでゐるのどううが？



B. 「味噌汁を週に何回飲みますか？」
(ジャパン味噌アソシエーション調べ 16才～35才 女性 200名)

屋 かりんのひより 言

元とせとら

* * * * *

先日、門出和紙工房さんに伺った際のこと。春になったもまだまだ残る雪の上に和紙の材料となるこうぞの皮が束ねて日光にさらされています。日光が雪に反射し、皮もすくなく漂白するのだというので、工房の2階の窓からその風景をながめると、なんとなく、真白いキャンパスに、柄が描かれているようで、それもまた趣がありました。

越後 **みそ西** 西本町店

〒945-0066 柏崎市西本町1丁目3番21号
TEL/FAX 0257-21-0039

柏崎の食の歳時、春のおすすめ 魚のつみれ汁
(食生活改善推進委員協議会柏崎支部)いわし

ポイント 新鮮な魚卵を使うこと

材料 (4人分)

<7みれ>

いわし - - - 200g
 長ねぎ - - - 15g
 おろし生姜 - 小さじ1
 卵 - - - 1/2個
 酒 - - - 大じ1
 片栗粉 - - - シ
 小麦粉 - - - シ
 味噌 - - - シ

〈汁の具〉

大根 - - - - 100g
人參 - - - - 40g
ごぼう - - - - 100g
長ネギ - - - - 20g
味噌 - - - - 40g
だし汁 - カップ4

作り方

- ① いわしは手開きにして骨皮をとる。
- ② いわし、ねぎ、おろし生姜、卵、酒、片栗粉、小麦粉、みそをフードプロセッサーがすり鉢で混ぜる。
- ③ 大根、人参は短冊切り、ごぼうはぶがきにする。
- ④ 鍋に③の材料でみそ汁を作り、②をスプーンですくって丸め汁の中に落とし、浮いてきたら味をととのえネギの小口切を入れる。

